



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И.А. Бубликова

МЕНЮ на «19» Января 2021 год.

Возраст: 1,5–3 и 3–7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Пудинг из творога с яблоком	120/150	251/313
Соус молочный	30/50	25/42
Молоко кипячёное	150/160	91
Хлеб пшеничный	30/40	72/97
Масло сливочное	5/5	33
Итого за завтрак:	335/405	472/576
2- завтрак		
Апельсин	100	44
Итого за 2-ой завтрак:	100	44
ОБЕД		
Помидор солёный	40/50	9\11
Щи из кваш. капусты с картофелем, м\р	150/180	51/61
Гуляш из отварного мяса ,м/сл.	60/77	109/121
Картофельное пюре, м/сл.	110/130	
Компот из сухофруктов, сахар	150/180	76/84
Хлеб пшен./ржаной	10/20/20/30	24,2/24,2/5278
Итого за обед:	550/667	422/499
ПОЛДНИК		
Кефир	160/180	76/90
Булочка «Алтайская»	50/70	138/166
Итого за полдник:	210/250	214/256
УЖИН		
Печень говяжья по-строгановски	90/110	116/141,6
Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	110/130	162/192
Чай с сахаром	150/180	33/40
Хлеб пшен./ ржаной	20/30/20/20	49/73/52/52
Итого за ужин:	400/460	412/498
ВСЕГО:	1495/1862	1564/1872,5



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И. А. Бубликова

МЕНЮ

на «19» Января 2021 год.

Возраст: 1,5–3 и 3–7 лет.

Режим работы ДОУ: 12 часов

Наименование блюда	Масса порций(гр.)	Калорийность порции(ккал)
ЗАВТРАК		
Пудинг из творога с яблоком	120/150	251/313
Соус молочный	30/50	25/42
Молоко кипячёное	150/160	91
Хлеб пшеничный	30/40	72/97
Масло сливочное	5/5	33
Итого за завтрак:	335/405	472/576
2- завтрак		
Апельсин	100	44
Итого за 2-ой завтрак:	100	44
ОБЕД		
Помидор солёный	40/50	9\11
Щи из кваш. капусты с картофелем, м\р	150/180	51/61
Гуляш из отварного мяса ,м/сл.	60/77	109/121
Картофельное пюре, м/сл.	110/130	
Компот из сухофруктов, сахар	150/180	76/84
Хлеб пшен./ржаной	10/20/20/30	24,2/24,2/5278
Итого за обед:	550/667	422/499
ПОЛДНИК		
Кефир	160/180	76/90
Булочка «Алтайская»	50/70	138/166
Итого за полдник:	210/250	214/256
УЖИН		
Печень говяжья по-строгановски	90/110	116/141,6
Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	110/130	162/192
Чай с сахаром	150/180	33/40
Хлеб пшен./ ржаной	20/30/20/20	49/73/52/52
Итого за ужин:	400/460	412/498
ВСЕГО:	1495/1862	1564/1872,5